

## PROGRAMME SENSÉ - SEMAINE 2 - GESTION DU MENTAL

Prénom et nom : .....

Date : .....

### MÉDITATION

Pourquoi est-ce que la méditation est tellement vantée de nos jours alors que c'est une pratique vieille comme l'humanité ?

Parce qu'aujourd'hui les études cliniques en neurosciences ont clairement démontré ses bienfaits physiologiques sur le fonctionnement de notre cerveau, sur la réduction du stress, sur l'amélioration de l'humeur, sur l'équilibre mental et émotionnel, sur la santé cardiovasculaire.

Méditer peut faire peur à certains, et surtout à celles et ceux qui ne savent pas s'arrêter, qui sont dans l'engrenage de la productivité ou de la notion du "FAIRE QUELQUE CHOSE", ou encore celles et ceux qui ont de la difficulté à prendre un temps pour soi.

Je t'invite à lire cet article richement documenté sur l'intérêt de la pratique méditative au quotidien ou tout du moins régulière : [https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-capacites-de-guerison-de-la-meditation-validees-par-la-neuroscience.html/amp?fbclid=IwAR3qsMwoHe2Dw7tlqFS7BV9l46Erdo\\_e4\\_DrfJuB94HknLQxH8lxITsNRbl](https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-capacites-de-guerison-de-la-meditation-validees-par-la-neuroscience.html/amp?fbclid=IwAR3qsMwoHe2Dw7tlqFS7BV9l46Erdo_e4_DrfJuB94HknLQxH8lxITsNRbl)

### ACTION

Introduis dans ta routine du matin une période de 10 minutes pour pratiquer la méditation.

Pour cela, installe-toi confortablement sur une chaise ou un coussin (pas obligé d'être un pro de la position du lotus !) avec le dos droit et aligné, les mains posées sur les cuisses, les yeux clos, dans un lieu calme où tu ne seras pas dérangé.e.

Détends-toi et concentre-toi sur une seule chose, par exemple un mot ou une affirmation, ou un mantra, ou encore une image (choisis une image simple, positive, une forme, une couleur mais pas une image complexe).

Concentre-toi sur l'objet de ta méditation. Au départ, méditer seul sans support ni guide peut être un véritable défi ; je te conseille donc de débiter avec une méditation guidée (voir ci-dessous la section Supports).

Mieux vaut que tu parviennes à faire chaque jour une méditation de 10 minutes

plutôt que sporadiquement une méditation de 20 minutes.

Si au départ tu ne parviens à faire que 5 minutes de méditation, dis-toi que c'est très bien et suffisant. Avec l'expérience, tu augmenteras progressivement d'une minute à la fois ton temps de méditation.

La méditation sera encore plus efficace lorsqu'elle est pratiquée chaque jour dans le même créneau horaire.

\* Si dans un premier temps, cela te semble trop complexe de l'introduire dans ton agenda du matin, place-la pendant ta pause déjeuner ou en soirée avant ton coucher. L'important est que tu la réalises.

Accompagne ta période de méditation avec une diffusion atmosphérique d'huiles essentielles qui viendra soutenir ta démarche et actionner des mécanismes au niveau de ton activité cérébrale et de ton système nerveux.

Quelques huiles essentielles adaptées : l'Encens, le Vétiver, la Lavande vraie, le Romarin à cinéole, le bois de Cèdre, le Patchouli, le Petit grain bigarade, la Bergamote ... ou encore les synergies Elévation, Adaptiv, Peace, Serenity, Cheer ou Balance de dōTERRA.

Dans ton carnet de bord du programme SENSÉ, note les jours où tu as réalisé ta méditation ... et observe ton ressenti.

### **Des supports :**

\* L'application gratuite Petit Bambou

\* Une méditation de Christophe André pour se détacher du bavardage mental : <https://youtu.be/0IKQF4UrIMg>

\* Une méditation pour la purification des chakras : <https://youtu.be/0exWCeVTNz0>